

Букина

Наталья

Вячеславо

вна

Подписано

цифровой

подписью: Букина

Наталья

Вячеславовна

Дата: 2024.12.10

11:29:35 +03'00'

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского района Детский (подростковый) центр г. Лакинска

Принята педагогическим
советом
Протокол № 7 от 20.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЦ г. Лакинска
Н.В. Букина
приказ № 38 от 20.06.2024



**Индивидуальная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: продвинутый
Статус программы: модифицированная, неадаптированная

Составитель
Девиченская Антонина Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Лакинск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Титульный лист программы	1
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-8
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9-11
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	10
2.6. Список литературы	11
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ	12-14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Индивидуальная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей

Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

В основу программы положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов и Программы «Настольный теннис» Ю.П. Байгулова, ГОУ ЦРСДОД Министерства образования РФ 2004 года.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. Программа рассчитана на обучающихся, получивших основные знания, умения и навыки, и показавшие высокие результаты в соревнованиях и турнирах различного уровня. Реализация программы позволит занимающимся достичь более высоких результатов в настольном теннисе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность программы. Выбор спортивной игры настольный теннис определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой учреждения.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Своевременность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предназначена для детей, достигших реальных результатов в настольном теннисе. К обучающимся по программе предъявляются повышенные требования в процессе обучения.

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Уровень программы продвинутый.

Адресат программы.

Индивидуальная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» адресована обучающимся

15-18 лет, имеющим высокий уровень физической подготовленности и достигшим высоких результатов в настольном теннисе.

Объем и сроки освоения программы

Программа реализуется в течение 1 учебного года с сентября по май.

Объем учебной нагрузки – 2 раза в неделю по 3 часа. Всего - 216 часов.

Формы обучения

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

Особенности организации образовательного процесса

Группа состоит из небольшого количества обучающихся: от 2 до 6 человек разного возраста. Все обучающиеся должны освоить дополнительную общеобразовательную программу «Играем в теннис». Состав группы постоянный в течение учебного года.

Форма организации детей на занятия	Форма проведения занятий
<ul style="list-style-type: none">• Групповая• Парная• Индивидуальная	<ul style="list-style-type: none">• Практическое• Комбинированное• Соревновательное

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом на отдых. 6 часов в неделю, 216 часов в год.

1.2. Цель и задачи

ЦЕЛЬ: Создание условий для совершенствования физических и личностных качеств, овладения новыми способами игры в настольный теннис.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- совершенствовать технику и тактику настольного тенниса у обучающихся.

Личностные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- совершенствовать двигательные способности посредством игры в теннис;
- продолжить формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игры в настольный теннис.

Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- продолжить работу по формированию навыков здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1. Теоретическая подготовка					
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях	1	1	-	
3	Закаливание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	
4	Установка на игру. Разбор результатов игр	2	2		
5	Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства	2	2		
6	Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена	2	2		Тест
7	Правила соревнований	2	2		Зачёт
2. Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка	30		30	Нормативы
	Упражнения на развитие анаэробных возможностей	6		6	
	Упражнения на развитие анаэробной выносливости	6		6	
	Упражнения на развитие мышечной массы	6		6	
	Подвижные игры	12		12	
2.	Специальная физическая подготовка	30		30	Нормативы
	Упражнения на развитие быстроты	18		18	
	Упражнения на развитие координационных способностей	6		6	
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6		6	
3.	Технико-тактическая подготовка	123		123	Турниры
	Совершенствование индивидуального арсенала атакующих действий	39		39	Зачёт
	Совершенствование сложных подач	18		18	Зачёт

	и их приёма				
	Совершенствование сложных подач в соединении с атакующими действиями	33		33	Демонстрация навыков
	Совершенствование технико-тактических действий в парах	18		18	
	Тренировочные игры на счёт с технико-тактическими установками педагога	18		18	Игры, Турниры
4.	Участие в соревнованиях	21		21	
5.	ИТОГО	216	12	204	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей обучающихся. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствуется индивидуальный технический стиль. Учащиеся должны видеть и понимать основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса у обучающихся формируется активное «атакующее» сознание. Ребята совершенствуют навыки действий в парной игре.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную программу, техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 3. Гигиена, режим дня, режим питания спортсмена. Закаливание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема 4. Установка на игру. Разбор результатов игр.

Организация проведения занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий.

Тема 5. Значение совершенствования техники и тактики игры для роста спортивного мастерства. Анализ выполнения техники изучаемых приёмов.

Тема 6. Теоретические основы техники игры, стратегия и тактика действий спортсмена. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 7. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований по настольному теннису различного уровня. Судейство соревнований. Техника безопасности.

2. Практическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижения, игровой выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. Продолжение развития специальных физических качеств и способностей, характерных для игры в настольный теннис. Широкое применение имитационных упражнений на занятиях. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажёров, спортивных приспособлений, инвентаря.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка. Укрепление и совершенствование техники и тактики, изученных ранее.

Базовая техника

1. Атакующий удар. Совершенствование умений серийно атаковать справа из боковой позиции: в передвижении вперёд-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины атакующим ударом. Начало обучения технике завершающего топ-спина. Овладение техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладение техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Поддача и приём поддачи. Совершенствование качества различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Выбор вариантов «коронной» поддачи справа и слева с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Многообразие способов приёма поддачи: накат, атакующий удар, удар с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствование качества вращения при выполнении срезки, овладение техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижения. Совершенствование способов передвижения, взаимосвязь способов передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения

Базовая тактика

1. Поддача+сильный атакующий удар. Применение каждым игроком 1-2 вариантов подач. Длинные мячи с верхним вращением. Способы и направления поддачи и приёма поддачи в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева+атакующий удар справа. Инициатива «зажима» противника в угол плюс завершающий удар. Изменение направления ударов вправо и влево, выбор момента для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии. Длинный накат и короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам. Момент для атаки.

1.4. Планируемые результаты

К концу курса обучения учащиеся:

- расширят знания о технических приёмах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о состоянии и тенденциях развития современного настольного тенниса.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют новыми приёмами техники настольного тенниса;
- освоят специальные тактические приёмы игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в соревнованиях, организации мини-турнира по настольному теннису;
- закрепят навыки корректного и тактичного общения в спортивном коллективе;
- получат возможность сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- координацию движений;
- быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Индивидуальная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки.

При ее разработке использованы практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

На занятиях используются специальная литература, справочные материалы, плакаты, таблицы, схемы.

Каждый обучающийся должен иметь спортивную форму и обувь.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом имеется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы (2);
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Информационно-методическое обеспечение

- Интернет-источники:
 - Настольный теннис. Братья Ждановы ([ССЫЛКА](#))
 - Правила игры в настольный теннис ([ССЫЛКА](#))
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике правонарушений среди подростков, а также профилактике вредных привычек и формированию навыков здорового образа жизни.

- Рекомендации по организации турниров, соревнований

Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование и курсовую подготовку в объеме не менее 72 часов по профилю объединения.

2.3. Формы аттестации

Контроль знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется через:

- зачёты по технике и тактике игры;
- соревнования различного уровня;
- выполнение контрольных нормативов.

Дважды в год (декабрь, май) заполняется Карточка учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

2.4. Оценочные материалы

Программа предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. В начале учебного года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в месяц зачётное занятие по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня, контрольные нормативы, зачётные игры в объединении.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предусматривает зачёт в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях различного уровня с последующим анализом мероприятий.

2.5. Методические материалы

Образовательный процесс в объединениях настольного тенниса проводится в очной форме.

При организации занятий используются словесные, наглядные методы работы, организуется самостоятельная индивидуальная и парная работа.

В обязательном порядке используются элементы передовых педагогических технологий: индивидуализация и дифференциация обучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Структура и форма занятия выбирается и строится в соответствии с целями и задачами занятия. В обязательном порядке проводится разминка в начале занятия и рефлексия в конце учебного занятия. Проводятся обучающие и

отборочные турниры для участия в городских и районных соревнованиях по настольному теннису. По итогам турниров корректируется работа с обучающимися.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом
- практические занятия

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова и др. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
5. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис/Э.Я. Фриерман. – М: Олимпия Пресс, 2015. – 80 с.

Для детей.

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/Г.В. Барчукова. – М: ФиС, 2008. – 208 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75

**ПРИЛОЖЕНИЕ
КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ**

Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности	Спортзал	
				Беседа	1	Физическая культура и спорт в России, области, городе	Спортзал	
				Беседа	1	История развития настольного тенниса	Спортзал	
2				Лекция	3	Валеология	Спортзал	
3				Комбинированное	6	Хватка ракетки, стойка и перемещение у стола, набивание мяча различными способами на ракетке	Спортзал	Тест
4								
5								
6				Индивидуально-групповая	6	Контроль нормативов физического развития		Тест
7 – 18					36	Интегральная подготовка		Зачёт
7				Спарринг-тренировки	18	Совершенствование топ-спина справа и слева	Спортзал	
8								
9								
10								
11								
12								
13				Спарринг-тренировки	18	Тактика и техника одиночной игры	Спортзал	
14								
15								
16								
17								
18								

19 – 30					36	Индивидуальная работа. Судейская практика.		Зачёт
19				Спарринг-тренировки	18	Отработка технических приёмов настольного тенниса	Спортзал	
20								
21								
22								
23								
24				Спарринг-тренировки	18	Судейская практика	Спортзал	
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31 – 40					30	Передвижения при игре		Зачёт
31				Индивидуально-групповая	12	Упражнения «треугольник», «восьмёрка»	Спортзал	
32								
33								
34								
35				Индивидуально-групповая	9	Техника передвижения	Спортзал	
36								
37								
38				Индивидуально-групповая	9	Фазы движения мяча	Спортзал	
39								
40								
41 – 52					36	Парные игры. Стратегия и тактика.		Зачёт
41				Спарринг-тренировки	18	Тактика парной игры	Спортзал	
42								
43								
44								
45								
46								

47				Спарринг-тренировки	18	Способы передвижения при парной игре	Спортзал	
48								
49								
50								
51								
52								
53 – 64					36	Игры		Конкурс на лучшего игрока
53				Спарринг-тренировки	9	Игры различными ударами без потери мяча	Спортзал	
54								
55								
56				Спарринг-тренировки	9	Игры по прямой/диагонали	Спортзал	
57								
58								
59				Спарринг-тренировки	9	Тактика парной игры	Спортзал	
60								
61								
62				Спарринг-тренировки	9	Спарринг-тренировки	Спортзал	
63								
64								
65 – 71					21	Турниры		Соревнование
65				Индивидуально-групповая	21	Турниры	Спортзал	
66								
67								
68								
69								
70								
71								
72					3	Заключительное занятие		